

あの人はいつも
キャベツばかりを
求める、
レタスを持った人だ



あの人はいつも
利益ばかりを
求める、
冷たい心を持った人だ

この文章・・・実は野菜の花言葉で作った文です。
野菜にもなんと花言葉があります。
あなたは、野菜についてどれだけ知っていますか？
クイズを解いてみよう！！



★ベジタブルクイズ

①野菜の1日摂取量の目安は何g！？

- a 150g
- b 350g
- c 550g



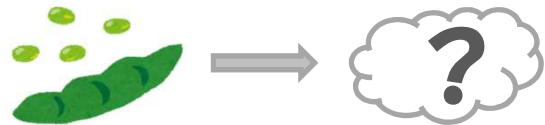
②私達が食べているタマネギはどの部分！？

- a 葉の付け根
- b くき
- c 根



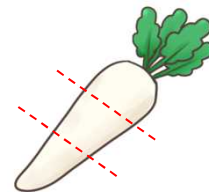
③枝豆が成熟すると何になる！？

- a 大豆
- b そらまめ
- c 落花生



④大根の辛いところはどこ！？

- a 上のほう（葉に近いところ）
- b 真ん中あたり
- c 下のほう



⑤次の漢字は何の野菜でしょう！？

- a 南瓜
- b 玉蜀黍
- c 牛蒡

答えは裏面をCHECK!!



野菜、食べてますか???

あなたは1日にどのくらい野菜を食べていますか？

野菜には体を守るビタミンや腸内を掃除する食物繊維が多く含まれます。

肥満予防や肌荒れ防止にも野菜は大活躍！

野菜から最初に食べるとなお効果UP↑



緑黄色野菜
1日120g

その他の野菜
1日230g

目標は、1日 **350g以上** の野菜を食べること！

★ベジタブルクイズの答え

- ①野菜の1日摂取量の目安は何g！？
b 350g
- ②私達が食べているタマネギはどの部分！？
c 葉の付け根
- ③枝豆が成熟すると何になる！？
a 大豆
- ④大根の辛いところはどこ！？
c 下のほう
- ⑤次の漢字は何の野菜でしょう！？
a 南瓜 「かぼちゃ」
b 玉蜀黍 「とうもろこし」
c 牛蒡 「ごぼう」

何問正解したかな？
めざせ！ベジ博士！



6月は食育月間。毎月19日は食育の日。

～大分県豊肥保健所～